

INFORME DE FUNCIONES MES DE JULIO 2026

Andacollo, 31 de julio 2026

1.- Identificación del Servidor o Servidora Municipal a Honorarios.

Nombre	María Luisa Milla Pastén
R.U.T.	

2.- Dependencia y función encomendada.

Dirección / Departamento / Oficina	DIDECO OFICINA DEPORTES
Función según contrato	MONITOR TALLER DE YOGA

3.- actividades realizadas en el mes de julio 2026

En el mes de julio de 2026, quien suscribe, realizó las siguientes funciones:

- Lunes 6: Escaneo completo físico, mental y emocional, en conjunto con respiraciones diafragmáticas. Calentamiento cuerpo completo. Introducción al yoga y parte de su filosofía. Posturas enfocadas en la parte inferior, fuerza, resistencia y equilibrio (manteniendo las posturas más tiempo) utilizamos mancuernas. Finalizamos con postura svasana (relajación) y reflexión. Alumnas: 7 Lugar: Casa del Encuentro ciudadano.
- Martes 7: Escaneo completo, cuerpo, mente y emociones. Respiración consciente en 4 y 2 tiempos. Conectamos con el agradecimiento, luego calentamiento general. Hoy realizamos torsiones y extensiones, ayudando a limpiar los órganos internos. También hicimos saludos al sol. Finalizamos con postura de relajación (svasana)y posterior reflexión. Alumnas: 8 Lugar; Casa del Encuentro ciudadano.
- Miércoles 8: Escaneo completo, corporal y emocional. Conexión con la gratitud. Respiraciones conscientes diafragmáticas. Calentamiento cuerpo completo. Hoy hicimos posturas para ayudar a enraizarnos, Guerrero I y II, y varias posturas de equilibrio y saludos al sol baja y mediana intensidad. Finalizamos con postura de relajación (svasana) y reflexión. Alumnas: 8 Lugar; Casa del Encuentro ciudadano.
- Jueves 9: Escaneo corporal, mental y emocional completo. Conectamos con la gratitud, agradeciendo todo lo que si hay. Respiración cuadrada (en 4 tiempos) Calentamiento general, algunos de Saludos al Sol mediana intensidad. Hoy el foco fue en la parte superior del cuerpo, lo hicimos con mancuernas. Para fortalecer hombros, brazos y muñecas. Finalizamos con postura de relajación (svasana) y con una reflexión grupal al culminar la semana. Alumnas: 7 Lugar: Casa del Encuentro Ciudadano.

4.- Funciones instruidas mediante delegaciones de funciones o solicitudes de apoyo a otras unidades.

5.- Ausencias justificadas (debe indicar las fechas en que efectuó uso de permisos administrativos, feriados legales, descanso complementario, licencias médicas o permisos especiales).

Se extiende el presente informe para acreditar ante la Municipalidad de Andacollo, el pago de los honorarios pactados según el contrato vigente en el mes de julio de 2026

Para constancia firman:

MARIA LUISA MILLA PASTÉN
FUNCIONARIO A HONORARIOS

CONSTANZA ROJAS LÓPEZ
DIDECO